SFATURI ALE UNOR SPORTIVI FRUNTAŞI PENTRU PARTICIPANŢII LA SPARTACHIADA REPUBLICANĂ

In aceste zile, în toate colțurile țării se fac intense pregătiri în vederea Spartachiadei republicane, iar de la 1 martie tineretul patriei noastre se va avînta în primele întreceri ale acestei grandioase competiții sportive.

Participanților la Spartachiada republicană le adresăm în rîndurile de mai jos sfaturile cîtorva dintre sportivii noștri fruntași, cărora le-am solicitat o serie de materiale de îndrumare. Nu ne îndoim că aceste sfaturi, izvorîte din activitatea practică foarte bogată a sportivilor fruntași, vor fi de mare folos tinerilor sportivi acum în preajma începerii primei etape a Spartachiadei.

Atenţie la „încălzire"

LIA MANOLIU
maestră a sportului

Dacă la începutul activității mele sportive nu prea înțelegeam importanța încălzirii și nu-i acordam toată atenția (credeam și eu, așa cum gîndesc mulți începători, că această „introducere" în antrenament și în concurs obosește !), n-a trebuit să treacă prea multă vreme pentru a mă convinge de folosul ei. De aceea, în rîndurile acestea, vreau să mă adresez tinerilor care, peste puțină vreme, vor lua startul în întrecerile din cadrul celei mai mari competiții sportive din țara noastră, Spartachiada republicană.



O încălzire bine executată, are influențe directe asupra rezultatelor din concurs. Discul lansat de Lia Manoliu se va opri din nou peste 50 de metri.
Foto : I. Mihăică

Practica sportivă a stabilit cu precizie că la antrenamente și la competiții randamentul sportivilor este cu mult mai mare abia după ce ei au efectuat „exercițiile de încălzire". Din practica mea am constatat că cele mai bune rezultate le obțin numai după ce am făcut încălzire și în cadrul acesteia am aruncat discul, de pe loc și cu piruetă, de 10—12 ori.

Încălzirea este un adevărat „rodaj", o pregătire a organismului pentru trecerea de la starea obișnuită la o capacitate de lucru ridicată, la un efort susținut. Activitatea musculară provoacă accelerarea ritmului inimii și creșterea tensiunii arteriale. Acestea sînt necesare pentru intensificarea alimentării cu sînge a mușchilor în activitate, pentru ridicarea temperaturii lor, pentru intensificarea proceselor fiziologice care se produc în timpul efortului sportiv. Fenomenul acesta este impus de stimularea tuturor posibilităților funcționale ale organismului, înainte de începerea activității de bază, care este antrenamentul sau competiția sportivă. Asta înseamnă că înainte de a trece la executarea activității cu eforturi maxime, un sportiv trebuie să-și ridice starea funcțională a tuturor organelor și sistemelor, în așa fel ca el să poată începe activitatea cu maximum de eficacitate.

Sarcina încălzirii este deci, o cît mai pronunțată ridicare a capacității de lucru a organismului, o stimulare a tuturor posibilităților sale, urmărind însă — cu toată atenția — cruțarea nervilor, a forței și a energiei pentru activitatea de bază.

Încălzirea, obligatorie pentru orice disciplină sportivă, cuprinde două părți. Prima, care are ca sarcină creșterea capacității de lucru a organismului, se realizează printr-o alergare, executată într-un ritm lent. Durata acestei alergări este condiționată, bineînțeles, de particularitățile sportivului (gradul de antrenament, iuțeala cu care se încălzește), de condițiile meteorologice, de felul îmbrăcămintei și variază între 5 și 20 de minute. Viteza alergării pentru încălzire este — în medie — de 30—40 de secunde pe 100 m. Alergarea de încălzire poate fi scurtată dacă este foarte cald afară, sau mărită dacă este frig. Treningul sau un pantalon și un pulover sînt obligatorii, indiferent de condițiile atmosferice ; dar, cu cît îmbrăcămintea este mai călduroasă cu atît perioada de încălzire va fi mai redusă.

După alergare se execută exerciții de gimnastică pentru încălzirea „locală" a acelor grupe musculare mai puțin solicitate în timpul alergării (pentru brațe, pentru trunchi etc.). Fiecare sportiv va executa 3—5 exerciții, de 5—15 ori, dar fără încordare, ușor. Numărul repetărilor este influențat de factorii întîlniți la executarea alergării de încălzire.

După executarea acestora se va trece la alte exerciții pentru dezvoltarea elasticității (3—4 exerciții, de 10—15 ori, cu o amplitudine mărită treptat).

A doua parte a încălzirii cuprinde executarea unor exerciții speciale din ramura de sport respectivă (voleibaliștii vor exersa serviciul, trasul ; viteziștii vor executa accelerări ; aruncătorii vor face cîteva aruncări fără elan și cu elan etc.). Durata acestei părți a încălzirii nu trebuie să depășească 10—15 minute, ceea ce înseamnă că o încălzire variază între 20 și 30 de minute.

După ce a executat încălzirea, sportivul trebuie să se odihnească cca 10—15 minute înainte de a participa la antrenament sau la competiție, urmărind, mai ales cînd vremea e răcoroasă, să nu se „răcească".

Punînd în practică aceste cîteva sfaturi minime sînt convinsă că foarte mulți tineri vor obține în cadrul întrecerilor Spartachiadei republicane rezultate din cele mai bune.

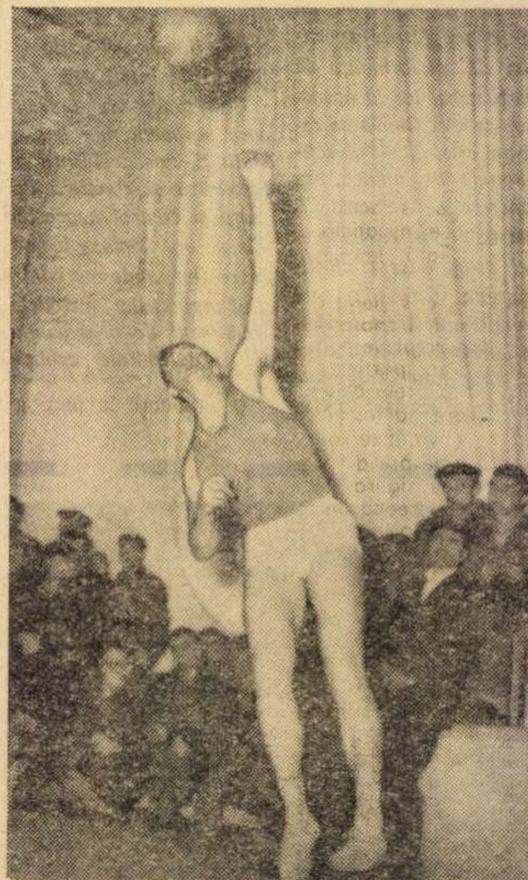
Cum servim la volei?

HORAŢIU NICOLAU
maestru emerit al sportului

În jocul de volei, serviciu se *numește punerea mingii în joc în așa fel încît adversarul să nu-l poată prelua sau să-l preia în condiții foarte grele. Datorită dificultăților pe care le provoacă la preluare, s-a ajuns ca serviciul să fie comparat cu o lovitură de atac, din care se pot obține puncte prețioase dacă este bine executat din punct de vedere tehnic și tactic.*

În volei există mai multe procedee de servire a mingii, împărțite în două categorii : de sus *(din față, din lateral, serviciu înalt ș.a.)* și de jos *(din față, din lateral sau rotativ, cu elan, cu efect, plutitor etc.). Dintre acestea, mă voi opri asupra acelor care, datorită perfecționării lor, au ajuns la virtuozitate și au dus în ultima vreme la schimbarea tacticii echipelor în funcție de modificarea diferitelor procedee tehnice, cum ar fi preluarea cu două mîini de jos a serviciului plutitor și rotativ puternic.*

Voi începe cu serviciul rotativ puternic. Jucătorul se așază în spațiul de serviciu, cu partea opusă brațului care servește, spre plasă. Picioarele sînt depărtate la lățimea umerilor și ușor îndoite, tălpile paralele cu linia de fund a terenului. Trunchiul este puțin aplecat în față. Mingea se ține cu brațul opus, la înălțimea pieptului sau mai jos. Execuția începe cu aruncarea mingii pe verticală, la o înălțime convenabilă, o dată cu îndoirea și ducerea trunchiului spre partea brațului care lovește. Greutatea se trece pe piciorul din afară, brațul care lovește se duce în jos, iar celălalt urmărește traiectoria mingii. Printr-un impuls pornit din piciorul din afară, se execută concomitent răsucirea trunchiului și ducerea brațului prin lateral în sus. Greutatea corpului trece pe piciorul dinspre plasă. Brațul care lovește este ușor îndoit din cot. Mingea este lovită puțin sub axul orizontal, palma și degetele acoperind mingea. După lovitură, jucătorul continuă acțiunea cu brațul executînd o ușoară răsucire pe piciorul dinspre plasă, terminînd execuția cu fața spre direcția de zbor a mingii. Esențial la acest serviciu, în afara forței de lovire, este acoperirea mingii (în momentul lovirii) cu palma și cu degetele, pentru ca după ce a trecut fileul balonul să ia o traiectorie spre sol.



Maestrul emerit al sportului Horațiu Nicolau executînd serviciul rotativ

Serviciul plutitor a fost introdus în volei doar de cîțiva ani și s-a dovedit deosebit de eficace prin faptul că în traiectoria sa mingea are devieri mai mari sau mai mici, în funcție de măiestria executantului.

Execuția serviciului plutitor este aceeași ca a serviciului rotativ, cu o diferență mică, dar... esențială. În timp ce la serviciul rotativ lovirea se face printr-o mișcare de acoperire, la serviciul plutitor se face cu brațul întins. Mingea este lovită cu cele două proeminențe ale mîinii exact în axul ei, fără a o acoperi cu palma și degetele. După lovire, jucătorul frînează mișcarea brațului. În acest fel, mingea planează fără a căpăta o traiectorie precisă, devenind dificil de preluat de către adversari.

Pentru a putea executa corect și constant, deci cu eficacitate, serviciile rotativ și plutitor, jucătorul trebuie să repete cît mai mult, pînă la perfecționare. Totodată, pentru a spori eficacitatea, este necesar ca jucătorul să dezvolte necontenit grupele musculare care au un rol principal în execuția serviciului.

Sfatul meu, dat special pentru participanții la concursurile Spartachiadei republicane este de a ajuta pe participanții la volei să învețe corect punerea mingii în joc, lucru esențial în perfecționarea acestui frumos sport cu mingea peste plasă.

Ultimele scrisori despre adunările de dări de seamă din asociații

(Urmare din pag. 1)

trom a fost aspru criticat, de către participanții la adunare, pentru acest stil de muncă.

Nici la **Partizanul roșu** lucrurile nu stau mai bine. Adunarea generală a membrilor UCFS a luat poziție față de abaterile de la disciplină a voleibalistelor Olimpia Iamandi, Teodora Sultana și Elisabeta Mihoc. Nu au fost „uitați" nici fotbaliștii P. Mărășescu și A. Mureșan care au avut unele abateri anul trecut. Consiliului asociației i s-a reproșat, pe bună dreptate, că nu s-a preocupat de o serie de probleme majore. De exemplu, cotizațiile UCFS pe anul trecut s-au încasat doar în proporție de 35 la sută.

Mai există și asociații sportive sătești unde toată activitatea se reduce la o echipă de fotbal. Așa se prezintă situația, bunăoară, la asociația sportivă **Fulgerul din comuna Mîrșani** (raionul Caracal) — după cum ne transmite tovarășul ION OPREA. Aici, întregul consiliu al asociației s-a rezumat la susținerea echipei de fotbal a asociației. A fost nevoie ca adunarea generală a asociației să reamintească membrilor consiliului că mai sînt și alte sporturi pe care tinerii din Mîrșani vor să le practice.

Corespondentul nostru din **Cîmpeni**, GHEORGHE URSAȚEANU, ne arată că în majoritatea celor 35 de asociații sportive din raionul Cîmpeni adunările generale de dări de seamă au avut darul de a scoate la iveală lipsurile și de a fixa jaloanele unei activități mai consistente în anul 1964. In urmă cu două decenii — se spune în scrisoare — în raionul Cîmpeni nu exista nici un fel de bază sportivă. Astăzi sportivii din această parte a munților Apuseni au la dispoziție 10 terenuri de fotbal (4 cu tribune), 6 popicării, terenuri de volei, poligoane simple de tir, săli de gimnastică și altele.

Despre frumoasa activitate ce se desfășoară în asociația sportivă **Avîntul Frasin** (raionul Gura Humorului) ne-a scris corespondentul nostru G. FILIPOVICI. Avîntul Frasin se numără printre acele asociații care pun în centrul preocupării lor atragerea maselor în activitatea sportivă, crearea de noi secții pe ramuri de sport, atragerea de noi membri în UCFS etc. In anul trecut numărul membrilor a crescut de la 900 la peste 1 500, cel al secțiilor pe ramură de sport la 10 (dintre care 5 sînt afiliate) iar cel al sportivilor legitimați la 172. Avîntul Frasin se mîndrește cu o echipă de oină fruntașă pe țară.

Din scrisoarea tovarășului ST. CONSTANTINESCU am reținut că la asociația sportivă **Metalul Tîrgoviște** s-au amenajat anul trecut o sală de sport și o serie de terenuri de joc. Darea de seamă a scos în evidență faptul că anul acesta membrii asociației vor avea la dispoziție mai multe materiale și echipament sportiv, deci vor avea o activitate competițională mai bogată.

★

Scrisori pe această temă ne-au mai trimis corespondenții noștri voluntari: **S. Emanoil** (C. Argeș), **P. Bădescu** (Vedea), **D. Marin** și **C. Niculescu** (Buzău), **R. Toma** (P. Neamț), **N. Fugiciu** (Babadag), **S. Dumitrescu** și **Gh. Alexandrescu** (Ploiești), **A. Isar** (Nehoiu), **N. Cirstocea** (Filiași), **S. Eliade** (Bîrlad), **T. Bore** (Gura Barza), **V. Petrescu** (Tîrgoviște), **I. Stan** (Timișoara), **V. Crăciun** (Mediaș), **I. Plăvițiu** (Reșița) și **I. Baltag** (Brăila).

Ne pregătim intens

(Urmare din pag. 1)

experiență. Spunem aceasta, deoarece este în intenția noastră ca o dată cu analiza muncii desfășurate, să invităm acolo tehnicienii din secțiile similare. Sîntem de părere că, în felul acesta, munca noastră va avea o eficiență sporită, la aceste consfătuiri putînd fi dată linia directoare în pregătiri.

Am vrea să menționăm încă un lucru : această concentrare de forțe spre secțiile amintite nu înseamnă neglijarea celorlalte. Noi vom sprijini cu asistență tehnică toate secțiile pe ramură de sport din regiune. Dovada cea mai concludentă este aceea că, la prima etapă a Spartachiadei republicane, în mijlocul concurenților, vor fi toți antrenorii și tehnicienii noștri precum și o mare parte dintre sportivii fruntași, pentru a-i ajuta cu cunoștințele lor tehnice și mai ales pentru a descoperi, printre aceștia, elementele de talent.

Sîntem convinși că pasionantele întreceri și concursuri ale Spartachiadei republicane vor însemna nu numai o impresionantă trecere în revistă a realizărilor activității de educație fizică și sport din regiunea noastră ci și un nou pas pe linia dezvoltării ei la nivelul condițiilor minunate create de către partid și guvern.

Curierul Spartachiadei republicane

Marea competiție, Spartachiada republicană, a cărei prima etapă începe la 1 martie, preocupă intens atît organele și organizațiile UCFS cît și marea masă a iubitorilor de sport. Pentru a veni în ajutorul organizatorilor competiției și a participanților care se pregătesc pentru Spartachiadă, publicăm în numărul de azi programul și condițiile de desfășurare a întrecerilor de atletism și de box.

ATLETISM

Probele prevăzute de regulament la care se vor desfășura întreceri în cadrul Spartachiadei republicane : BĂRBAȚI — *100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m, maraton, 110 m garduri, 400 m.g., 3.000 m obstacole, ștafeta 4×100 m, 4×400 m, 20 km marș, 50 km marș (pe șosea), săritura în înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, aruncarea greutății, disc, suliță, ciocan și decatlon ;* FEMEI — *100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 80 m.g., ștafeta 4×100 m, înălțime, lungime, greutate, disc, suliță și pentatlon.*

Aceste probe — cu excepția maratonului, cursei de 50 km marș și a decatlonului care vor avea loc numai în etapa a IV-a cu participare direct în finală — sînt obligatorii, atît la bărbați cît și la femei, la faza regională și în finala competiției.

La etapele de mase ale Spartachiadei, la faza pe asociații sportive și pe raioane (orașe) întrecerile atletice trebuie să cuprindă cel puțin șase probe la bărbați și cinci la femei, după cum urmează : BĂRBAȚI — *100 m, 400 m, 1.500 m, greutate, lungime și înălțime ;* FEMEI — *100 m, 800 m, greutate, lungime și înălțime.*

Trebuie reținut atît de organizatori cît și de participanți că regulamentul competiției permite unui concurent să participe la două probe și o ștafetă într-o singură zi de concurs și maximum la trei probe și o ștafetă în tot concursul.

BOX

Intrecerile se organizează în etapa I în toate asociațiile sportive care au secții de box afiliate la federația de specialitate. Intîlnirile în toate etapele se vor desfășura după regulamentul F.R. Box.

Dintre cîștigătorii pe categorii de greutate se va alcătui echipa reprezentativă a regiunii respective care va participa la faza preliminară pe grupe de regiuni. Echipele clasate pe primul loc în faza preliminară pe grupe de regiuni se vor întîlni într-un turneu final — eliminatoriu — pentru desemnarea echipei campioane a Spartachiadei republicane.

Categoriile de greutate : muscă — 51 kg ; cocoș — 54 kg ; pană — 57 kg ; semiușoară — 60 kg ; ușoară — 63,500 kg ; semimijlocie — 67 kg ; mijlocie - mică — 71 kg ; mijlocie — 75 kg ; semigrea 81 kg ; grea — peste 81 kg.